

CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

COCINA FÁCIL, COCINA RICO...

SEMANA



LAS RECETAS *de verano* DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Nº 51 25 al 29 de agosto

LUNES 25

CONEJO AL JEREZ



MARTES 26

ALUBIAS CON CODILLO



MIÉRCOLES 27

PATO CON UVAS



JUEVES 28

ENSALADA



VIERNES 29

ARROZ CON MORCILLA



Conejo al jerez con triángulo de patata

1 Cocinar el conejo



CORTA en trocitos el conejo y dora en la olla rápida. Cuando esté, añade una cebolla picada y dos dientes de ajo en láminas, agrega arroz, tomate, jerez y agua. Aromatiza con romero y tomillo. Tapa la olla y cocina 8 minutos (al 2).

2 Rallar las patatas



PON a cocer las patatas con piel en una cacerola con abundante agua hirviendo y sal. Deja que se cocinen 18-20 minutos (tienen que quedar un poco al dente). Pela y ralla con un rallador grueso.

3 Hacer la tortilla



PICA la otra cebolla en juliana y ponla a pochar. Añade la patata rallada y sal. Mezcla y presiona con un tenedor. Tapa la sartén y hasta que se dore. Dale la vuelta y deja que se dore por el otro lado. Retira a un plato con papel y corta en cuatro porciones.

4 Servir



ABRE la olla rápida y si la salsa está demasiado ligera, espesa con un poco de harina de maíz diluida en agua fría. Sirve el conejo en un plato y acompaña con una porción de patata. Decora el plato con un poco de romero.

El consejo de KARLOS

La carne de conejo realza su sabor si, antes de cocinarlo, lo dejamos en una marinada de vino, condimentada con chalotes, zanahorias, perejil, ajo y tomillo.



INGREDIENTES

4 personas

- 1 conejo
- 2 patatas
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 25 gr. de arroz
- ½ vaso de salsa de tomate
- 1 vaso de vino de jerez
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- tomillo
- romero

Alubias rojas con rollitos de codillo

1 Cortar la carne



DEJA las alubias a remojo desde la víspera. Coloca el codillo en una fuente refractaria, agrega un chorrito de aceite y pon al horno 200º durante 20 minutos. Cuando esté bien dorado, corta la carne.

2 Cocinar las alubias



ESCURRE el agua de las alubias y ponlas en la olla rápida. Cúbrelas con agua fresca, agrega el laurel, dientes de ajo, cebolla picadita y la cucharadita de comino. Sazona y cuece 12-15 min., desde que salga vapor.

3 Agregar pimentón



ESCALDA las hojas de berza 5 minutos en agua hirviendo y escúrrelas. Pica pimiento y pon a pochar. Sazona y rehoga hasta que se dore. Añade la carne troceadita y saltea. Agrega el pimentón y cocina brevemente.

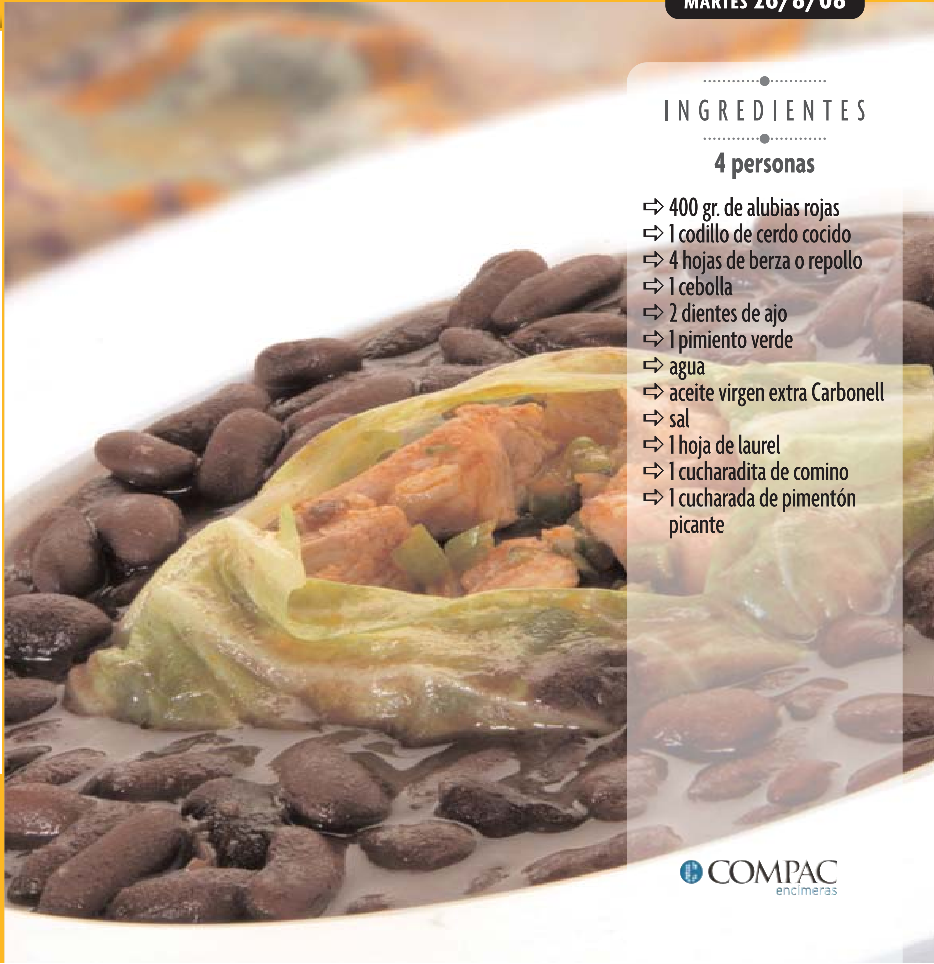
4 Rellenar las hojas



RELLENA las hojas de berza y colócalas en una fuente de horno. Ponlas a 180º durante 5 minutos (hasta que se calienten). Sirve las alubias en una legumbrera y acompaña con los rollitos.

El consejo de KARLOS

Si se te ha olvidado poner las alubias en remojo la noche anterior, no desesperes y utiliza este truco: Dales un hervor, retíralas del fuego y deja que reposen en el agua de cocción hasta que se enfríen. Luego, reinicia la cocción.



INGREDIENTES

4 personas

- 400 gr. de alubias rojas
- 1 codillo de cerdo cocido
- 4 hojas de berza o repollo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de pimentón picante

Pechuga de pato con uvas y salsa de Oporto blanco

1 Hacer cortes a las pechugas



SALPIMIENTA las pechugas y márcalas (formando rombos) por la parte grasienta. Corta cada pieza en cuatro y fríe en una sartén sin aceite (primero por la piel). Pasa la carne a una fuente de horno y reserva.

2 Elaborar la salsa



RETIRA la mitad de la grasa resultante de freír las pechugas y reserva. Añade a la sartén el Oporto blanco y la nata. Cocina.

3 Añadir la grasa



AGREGA a la salsa la grasa reservada y deja que reduzca hasta que espese. Condimenta con sal y pimienta. Introduce la bandeja con el magret en el horno y deja que se cocine a 200º unos 3-4 minutos.

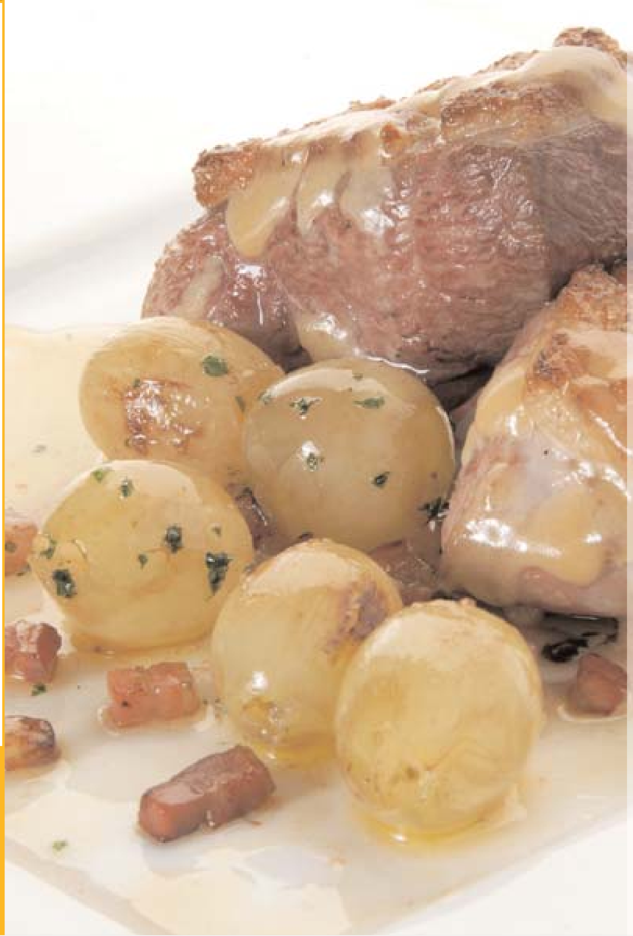
4 Incorporar las uvas



PICA la panceta y saltea en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega las uvas y saltéalas también. Sirve los tacos de magret acompañados con un poco de salsa y una cucharada de uvas.

El consejo de KARLOS

El pato se puede comprar fresco, refrigerado o congelado. Si vamos a adquirir carne de pato, hay que asegurarse de que ésta sea firme, de olor fresco y agradable, y con la grasa de un tono pálido o blanquecino, nunca amarillo.



INGREDIENTES

4 personas

- 2 pechugas de pato
- 100 gr. de uva blanca
- 1 loncha gruesa de panceta
- 1 vaso de vino de Oporto blanco
- 1 vaso de nata líquida
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta
- perejil picado

Ensalada de morrones con aguacate y palmito

1 Cortar los pimientos

PON los morrones en una bandeja apta para el horno, sazona y moja aceite. Introduce en el horno (previamente puesto a calentar) y deja que se cocinen 30-40 minutos a 180º. Pela, corta en tiras y reserva.



2 Cocinar las setas



COCINA las setas en una sartén con un poco de aceite. Deja que se doren bien por los dos lados. Aparte, pon a cocer los huevos en una cacerola con agua y sal. Cocínalos unos 10 minutos. Pela y reserva.

3 Hacer la vinagreta

ABRE el aguacate y déjalo en láminas. Corta el palmito en diagonal y los huevos en cuartos. Prepara una vinagreta batiendo en un cuenco un chorrito de vinagre, aceite, las semillas de amapola y maíz cocido.



4 Prepara el plato



COLOCA las tiras de pimiento asado en un plato, pon al lado una fila de aguacate, otra de palmito, las setas asadas y los huevos cocidos. Condimenta con la vinagreta y sirve.

El consejo de KARLOS

El aguacate está maduro si al sacudirlo se nota que el hueso se mueve o cede al presionar con el dedo. Si no lo está, se debe dejar a temperatura de ambiente el tiempo necesario, 1-3 días.



INGREDIENTES

4 personas

- 2 ó 3 morrones rojos
- 1 aguacate
- 200 gr. de palmito
- 200 gr. de setas de cardo
- 2 huevos
- 2 cucharadas de maíz cocido
- 1 cucharada de semillas de amapola
- 2 dientes de ajo
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Arroz con morcilla y mahonesa de ajo

1 Pochar las verduras



PICA la cebolla, la zanahoria, el pimiento verde y los puerros. Pon las verduras a pochar en una cacerola ancha con un chorrito de aceite. Sazona y deja que se cocinen a fuego moderado durante 15-18 minutos.

Cocinar el arroz 2



CUANDO la verdura está bien pochada, agrega el arroz, rehoga y añade el pimentón. Moja con el caldo bien caliente (el doble y un poco más de líquido que de arroz). Sazona y deja que hierva a fuego vivo unos 5-6 minutos.

3 Quitar la piel a la morcilla



RETIRA la piel a la morcilla, corta en rodajas y fríe en aceite bien caliente. Coloca el ajo en el centro de la cazuela y dale la vuelta a la morcilla. Pon en el horno a 180º, 18-20 min. Saca la cacerola, tapa con un paño y reposa 5 minutos.

Elaborar la mahonesa 4



CASCA el huevo, pon un diente de ajo laminado, sal, un chorrito de vinagre y un vaso de aceite. Empieza a batir sin mover el brazo del fondo del vaso. Cuando emulsione, mover la batidora y mezclar bien todo. Sirve el arroz con la mahonesa.

El consejo de KARLOS

A la hora de preparar este plato es conveniente cortar la morcilla en rodajas pequeñas y pasarlas por harina, para que al freír no se rompa.



INGREDIENTES

4 personas

- 400 gr. de arroz
- 1 morcilla de arroz
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 puerros
- 1 zanahoria
- 6 espárragos verdes
- 1 cabeza de ajo + 1 diente
- caldo de carne
- 1 huevo
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimentón dulce
- perejil